காயகல்பம்
ஆசிரியர் :
வித்வான் நடாதூர் விஜயராகவன்

காயகல்பம்

ஆசிரியர்

வித்வான் நடாதூர் விஜயராகவன்

(சுவாமி விஜயானந்தா)

(பன்மொழிப் புலவர், சோதிட வல்லுநர்,
பரம்பரை முறையில் ஆயுர்வேதம் கற்றவர்)

வாழ்க்கைக்கலை பதிப்பகம்

9. இராஜகோபாலன் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை-600 033.

முதற் பதிப்பு : 1889
பதிப்புரிமை பெற்றது

விலை ரூ. 7-50

Sri Surabhi Printers, 158/12. Lake View Road,
Madras-600 033.

காயகல்பம்

(ஆயுளையும் ஆண்மையையும் வளர்க்கும் காயகல்ப முறை)

முன்னுரை

நீண்ட ஆயுளும் ஆண்மையும் என்றும் இளமையும் கொண்டு வாழும் முறையை முன்னோர் வகுத்துள்ளனர். அம்முறைகள் ''காயகல்பம்'' எனவும், இரசாயனமுறை எனவும் கூறப்படுகின்றன.

ஆண்மையை வளர்க்கும் முறை இரசாயனமுறை வாஜீகரண முறை என்று கூறப்பட்டன.

இம்முறைகளை மருத்துவ மரபின்படி இன்று கையாளக் கூடியவர்கள் அரிதாகவே காணப்படுகின்றனர்.

தக்க மருத்துவர்களைக் கொண்டு செய்து கொள்ள வேண்டிய முறைகளும், தாமே எளிய முறையில் மருந்து செய்து கொண்டு ஓரளவு பயன்பெறக் கூடிய முறைகளும் இந்நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

முறையாக இக்காயகல்பமுறையை செய்விக்கும் மருத்துவர் இல்லையே என வருந்த வேண்டாம்.

இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்ட இரசாயன, வாஜீகரண முறைகளை இயன்ற அளவு பயன் படுத்தினால் மிக்க நன்மை பெறலாம்.

முடிந்தால் ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறையில் தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவரை அணுகி அன்னார் ஆலோசனையுடன் மருந்துகளைப் பயன் படுத்துதல் மேலும் சிறந்த பயன் களைத்தரும் என்பதில் ஐயம் இல்லை.

22-6/2 ரெட்டிகுப்பம் ரோடு,
சென்னை-33.
600 033.

ஆசிரியர்
நடாதூர் விஜயராகவன்

எமது அடுத்த வெளியீடுகள்

இறை அருள் பெற்று நீடூழி வாழ வழி வகுக்கும்

1. மிருத்யுஞ்ஜய கவசம்

மிருதஸஞ்ஜீவனி கவசம்,

மிருத்யுஞ்ஜய ஸ்தோத்திரம்

மிருத்யுஞ்ஜய மானஸ பூஜை உட்பட,

தமிழில் தெளிவுரையுடன்.

2. நோய்களும், பத்தியமும்

துவக்கத்திலேயே தக்க உணவுப் பழக்கங்களை

மேற்கொள்வதால் உடல் நலம்

சீர்படுத்திக்கொள்ள வழிவகுக்கும் நூல்

காய கல்பம்

காயம் என்றால் உடல். கல்பம் என்ற சொல்லுக்குப் பல பொருள்கள் உண்டு. செய்தல், புதிய தாக்குதல் என்ற பொருள்கள் இங்கு பொருந்தும். இயற்கையாக ஏற்பட்ட உடலில் உள்ள குறைபாடுகளை நீக்கிப் புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்தல், அம்முறையில் வலிமையும், ஆயுளும், ஆண்மையும் வளரச் செய்தல் என்ற கருத்து கொள்ளத் தக்கது.

நம் உடல்

உலகில் உள்ள பொருள்கள் அனைத்தும் நிலம், நீர், தீ, வளிஒலி என்னும் ஐந்துபூதங்களின் சேர்க்கையாலானவையே அவை சேர்ந்துள்ள அளவு வேறு படுதலால் பலவகைகளாகத் தோன்றுகின்றன. பொருள்களின் தோற்றம், திறமை. தன்மை முதலியவற்றிற்கு ஐம் பூதங்களே காரணங்களாகின்றன, சிறப்பாக உயிரினங்களில் சீவன் என்ற வேறு ஒன்று சேர்ந்து அறிவுக்குக் காரணமாகிறது. ஏனைய கிருமி, விலங்கு, தாவரங்கள் ஆகியவற்றை விட மனிதன் அறிவில் நிறைவு பெற்றுள்ளதால் தாம் யோசனையுடன் செயலாற்றக் கூடியவனாகிறான்.

கல் முதலியவற்றில் ஐம் பூதங்கள் சேர்ந்திருந்தாலும் அவற்றில் நிலத்தத்துவம் மட்டும் பெரும்பாலும் இருப்பதால் அவை வளர்வதில்லை. தாவரங்கள் நிலத்தத்துவத்துடன் நீர்தத்துவமும் மிகுதியாகக் கொண்டுள்ளதால் ஏனைய தீ, வளி என்பனவற்றின் உதவியுடன்வளரக் கூடியவையாக இருக்கின்றன.

அதாவது உயிரினங்கள் வளர்வதற்குப் பெரும்பாலும் நெருப்பு, நீர், காற்று ஆகிய மூன்றும் உதவுகின்றன.

நெருப்பு அதாவது அக்னிதத்துவம் நமக்கு சூரியனிடமிருந்து கிடைக்கிறது. அக்னிதான் சக்தி. உலகில் செய்

லாற்றும் திறமையைத் தோற்றுவிப்பது அக்னி. உடலை வளர்ப்பதும் பருக்கச் செய்வதும் நீர். அக்னியையும், நீர்ப் பகுதியையும் உடலுறுப்புகளில் நன்கு பரவச் செய்வது காற்று.

நீர் அல்லது ஸோமம் எனப்படும் ரஸம் சந்திரனால் தோற்றுவிக்கப்படுகிறது. உயிரினங்கள் வளர்வதற்குச் சோமரசம் தேவை. விதைகளை வறுத்தால் அவற்றில் உள்ள சோமரசம் அழிந்து போவதால் அவை முளைப்பதில்லை. சில ஆண்டுகள் விதைகளை வைத்திருந்தால் சோமரசம் உலர்ந்து போவதால் அவை முளைப்பதில்லை, விதைகளை நிலத்தில் விதைக்கும் போது நிலத்திலுள்ள உஷ்ணம் மேல் நோக்கிப் பரவுவதால் விதைகளின் உஷ்ண தத்துவம் மேல் பரவும்போது நீரையும் ஈர்த்துக் கொண்டு செல்கிறது அவை இரண்டும் சூரியனின் கிரணங்களால் மேல் நோக்கி இழுக்கப் படுகின்றன, நீர்தத்துவம் பக்கங்களில் பரவும் தன்மை கொண்டது ஆகையால் செடிகள் பருத்துவளர நீர்தத்துவம் பயன்படுகிறது. அந்த நீர்தத்துவம் செடிகளின் பகுதிகளில் நன்கு பரவக் காற்று உதவுகிறது. இவ்வாறு நெருப்பும், நீரும், காற்றும் செடிகள் வளர உதவுகின்றன.

நம் உடலும் செடியைப் போன்றதே. தாயின் வயிறு உஷ்ண தத்துவமும், நீர்தத்துவமும் உயிர் காற்றும் சேர்ந் திருக்கும் பகுதியாகையால் அங்கு கரு உறுப்பெறுகிறது.

சடராக்னியால் உணவுரசம் செரிமானமடைந்து பிராண வாயு (ஆக்ஸிஜன்) சேர்க்கையால் நம் உடற்பகுதிகளை வளர்க்கவும் செழிப்புறச் செய்யவும் பயன்படுகிறது என் பதை நாம் அறிவோம்.

எனவே, நெருப்பு, நீர், உயிர்காற்று இவை மூன்றும் நன்கு இணைந்து உடலை வளர்க்கின்றன. இம்மூன்றின்

இணைப்பைத் தாங்கிப் பயன்படுத்திக் கொள்ளத்தக்க வலிமை உடலில் இருக்கும் வரை நாம் உயிருடன் இருப் போம்.

சோமரசம் சடராக்னியால் பக்குவம் அடையத்தக்க வலிமையை உடல் இழக்கும்போது உயிர் நீங்கி விடுகிறது, நமக்குப் பிராண சக்தி சூரியனிடமிருந்து கிடைக்கிறது. சூரிய கிரணங்கள் நிலத்தில் உள்ள நீர்தத்துவத்தையும் அக்னியையும் தன்பால் ஈர்த்துக் கொண்டே இருக்கிறது. இவ்வாறு சூரியனிடத்திலிருந்து பிராண சக்தி நிலத்தை நோக்கி வருவதும், நிலத்திலிருந்து அக்னி தத்துவமும், நீரும் சூரியனால் ஈர்க்கப்பட்டு மேல் நோக்கிச் செல்வதும் இடை விடாமல் நடந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இந்தத் தத்துவங்களைக் காற்று எல்லா திசைகளிலும் பரவச் செய்து கொண்டே இருக்கிறது.

ஆகையால் நாம் நீடுழி வாழ வேண்டுமானால் இவ் வியக்கம் தொடர்ந்து சீராக நம் உடலில் நடைபெறும்படிப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நீர் அதிகமானால் நெருப்பு அணைந்து போவதும் நெருப்பு அதிகமானால் நீர் சுண்டிப் போவதும் காண் கிறோம். அளவுக்கு அதிகமாக உணவு (சோமரசத்தை) உட்கொண்டால் சடராக்னி வலிவிழந்து போவதும், உணவைக் குறைவாகக் கொண்டால் சடராக்னி உடலில் உள்ள இரத்தம் முதலிய தாதுக்களை எரியச் செய்வதால் உடல் இளைப்பதும் நமக்குத் தெரிந்ததே.

விதை நல்லதாக இருந்தால் முளைக்கும் செடியும் செழிப்புற்று வளரும். அதைப் போலவே தாய் தந்தையர்கள் உடல்திடமும், மனநலமும் கொண்டவர்களானால் அவர் களுக்குத் தோன்றும் குழந்தைகளும் திடமான உடல்

கொண்டிருப்பார்கள். பல மற்று திறனற்றுள்ளவர்களின் குழந்தைகள் நலிந்த உடல் கொள்வதை நாம் காண் கிறோம்.

பிராண சக்தியை உடலில் மிகுதியாகச் சேர்த்து அதன் மூலம் சௌம்ய தத்வமாகிய ரசம் மிகுதியாகச் செரிமான மடைந்து தாதுக்கள் நன்கு செழிப்புறும்படிச் செய்து கொண்டால் நீண்ட நாள் வாழலாம். அதற்குச் சூரிய சக்தியை மிகுதியாகக் கொண்டுள்ள பொருள்களை உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளும்படிச் செய்து உட்கொண்டால் அதனால் நம் உடலில் அக்னி தத்துவம் ஸோமரசத்தை மிகுதியாகச் சீரணம் செய்து உடல் வலிமையை மிகச் செய்யும். அதனால் தாதுக்கள் வலிமை பெறும்.

இதற்கு இரண்டு வகைகள் உண்டு. யோக சக்தியில் பிராணாயாமத்தின் மூலம் நம் உடல் பிராண சக்தியை அதாவது சூரிய சக்தியை அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள் வது ஒன்று. இம்முறையில் தேர்ச்சிபெற்ற யோகிகள் பன்னெடுங் காலம் உடல் திடமும், அறிவாற்றலும் கொண்டு வாழ்ந்தனர். செயற்கரிய செயல்களைப் புரியக் கூடிய அஷ்டமாசித்திகளைப் பெற்றனர்.

மற்றொன்று காயகற்ப சிகிச்சை முறையாகும். உலகில் சூரிய சக்தியை மிகுதியாகச் சேகரித்துக் கொண்டு அக்னி யாகிய தேஜஸ்தத்துவத்தை மிகுதியாகக் கொண்டுள்ள தாவரங்கள் சில உண்டு. அந்தத் தாவரங்களைவிட உலோகங்கள் சிறந்தவை. உலோகங்களில் ஈயம் எளிதாகக் கரைந்து நெருப்பில் சாம்பலாகிவிடும். அதைவிட இரும்பும், அதைவிட தாமிரமும், தாமிரத்தைவிட வெள்ளியும் அதிக அளவில் உஷ்ண தத்துவமாகிய சூரிய சக்தியைத் தம்மில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளக் கூடியவை. அனைத்தையும் விட தங்கம் சிறந்தது. எத்தகைய அதிக உஷ்ணத்தில்

சூடாக்கினாலும் கரைந்து திரவத் தன்மை பெறுமே தவிர சாம்பலாகாது. அதனால் தான் தங்க நகைகளை உடலில் அணிய வேண்டுமென்ற முறையை முன்னோர்கள் ஏற்படுத் தினர். தங்கம் சூரிய சக்தியை அதிகமாக ஈர்த்து நம் உடலில் தங்க வைக்கும் முன் காலத்தில் பெண்களைப் போல ஆண் களும் கடுக்கன் (குண்டலம்) என்னும் காதணியை அணிந்து கொண்டிருந்தனர்.

காதில் தோடு அணியும் இடத்தில் ஒரு சூக்குமமான இடம் நரம்புகள் இல்லாத பகுதி உண்டு. சூரிய கிரணம் காதில் படும்படி நின்று பார்த்தால் இந்தப் பகுதியை அடை

யாளம் கண்டு கொள்ளலாம். அப்பகுதியைத் துளையிட்டுத் தங்கம் அணிவதால் அது சூரிய சக்தியை நம் உடலில் சேர்த்து வைக்கப் பயன்படும். மற்றும் குளிக்கும் போது தங்கத்தின் மேலாக நீர் வழிந்து தோள்களில் படும்போது ஸோமதத்துவமும், உஷ்ண தத்துவமும் சேர்ந்து நம் உடலை செழிப்புறச் செய்யப் பயன்படும். இதனால் அறிவாற்றலும் மிகும்.

தங்கத்தைவிடச் சிறந்தது பாதரசம். பாதரசம் தங்கத் தின் பெருமையையும் அடக்கியாளக் கூடியது. சூரியனுக்கு ''ருத்திரன்'' என்ற பெயர் வேதங்களில் கூறப் பட்டுள்ளது. உஷ்ணதத்துவ (அக்னிதத்துவ) மான தெய்வம் ருத்திரன். அந்த உஷ்ண சக்தியை அதாவது சூரிய சக்தியை சூரியனுடைய வீரியத்தை மிகுதியாகக் கொண்டது பாதரசம் ஆகையால் தாம் ஆயுர் வேதம் பாதரசத்தைச் சிவனுடைய வீரியமென்று வருணித்தது. பாதரசத்தில் கலந்து விடக் கூடிய பொருள் கந்தகம். எனவேதான் அதைப் பார்வதியின் ரஜஸ் என்று ரஸ சாஸ்திரம் கூறுகிறது. பாதரசத்தை நம் உடல் ஏற்றுக் கொள்ளும் முறையில் பக்குவப்படுத்தி உட் கொண்டால் ரசதத்துவம் நம் உடலில் நீடித்துத்தங்கியிருக்கு

மானால் எல்லையற்ற காலம் நீடூழி வாழலாம். அதனால் தாது காயகற்ப முறைக்குப் பயன்படும் மருந்துகள் ரசாயன முறைகள் என்று கூறப்படுகின்றன.

சூரிய கிரணம் மிக அதிகமான வீரியமுள்ளது. எவ்வளவு நன்மை செய்யக் கூடுமோ, அவ்வளவு தீங்கும் விளைவிக்கக் கூடியது. அது சூரிய சக்தியின் தவறல்ல. அதைத் தாங்கிக் கொள்ளும் வலிமை இன்மையே காரணமாகும். எனவே, ரசம் முதலிய மிக்க வீரியமுள்ள பொருட்களின் வலிமையை உடல் தாங்கக் கூடிய அளவுக்குக் குறைத்துப் பயன் படுத்த வேண்டும்.

சித்தர்கள், நாகார்ஜுனன் முதலியவர்கள் பல ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து ரசம், கந்தகம் முதலியவற்றின் வீரியத்தை நமக்குப் பயன் தரும் அளவிற்குக் குறைத்துக் கையாளத் தக்க முறைகளைக் கண்டுள்ளனர்.

சித்தர்கள் கண்ட ரசாயன முறைகள்

நிலம் நீரில் லயமாகிறது. நீர் அக்னியிலும், அக்னி வாயுவிலும் வாயு ஆகாயத்திலும், ஆகாயம் சீவனிலும் சீவன் பிரும்மத்திலும் லயமாகும். அதைப் போல செடி கொடிகளாகிய தாவரங்கள் நாகம் என்னும் ஈயத்திலும், ஈயம் வங்கத்திலும், வங்கம் தாமிரத்திலும், தாமிரம் வெள்ளியிலும் வெள்ளிதங்கத்திலும், தங்கம் பாதரசத்திலும் லயமாகிறது.

அபிரகத்தைத் தன்னுள் சீரணமாக்கிக் கொண்ட பாதரசம் நம் உடலைத் திடப்படுத்தித் தாதுக்களுக்கு வலிமையைத் தரும்.

எந்தப் பொருளும் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சூக்கும நிலை பெறுகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வலிமையுடையதாகிறது

விறகு (தாவரப் பொருள்) முதலியவற்றிலுள்ள பரமாணு மிகவும் தூலமானது: அது விரைவில் நெருப்பில் சாம்பலாகி விடுகிறது. அதை விட ஈயம் சூக்குமமானது. அதனால் விறகை விட அதிக நேரம் நெருப்பில் இருப்பதால் உருகிக் கடைசியில் சாம்பலாகிறது. அதை விட வங்கம் வெகு நேரம் கழித்துச் சாம்பலாகும். மற்றும் தூய்மைப்படுத்தும் போது ஈயத்தை உருக்கித் தூய்மைப் படுத்த எண்ணெய் முதலியவற்றில் விட்டால் விரைவில் கெட்டிப்படும். வங்கம் ஈயத்தை விடத் தாமதமாக உருகிச் சாம்பலாகும். உருக்கி எண்ணெய் போன்ற மருந்துகளில் தூய்மைப் படுத்த விடும் போது ஈயத்தை விடத் தாமதமாகவே கெட்டிப்படும். வங்கத்தை விட தாமிரம் தாமதமாக உருகும். வெகு நேரம் கழித்தே சாம்பலாகும். தாமித்தை விட வெள்ளி மிகவும் சூக்குமமான பரமாணுக்களைக் கொண்டது ஆகையால் வெள்ளி எல்லா உலோகங்களை விட வெகு நேரம் கழித்தே உருகும். அவ்வாறே வெகு நேரம் கழித்துச் சாம்பலாகும். எல்லாவற்றையும் விடத் தங்கம் மிகவும் சூக்குமமானது. தங்கத்தைப்பஸ்மமாக்குவது ஏனைய உலோகங்களைப் பஸ்மமாக்குவதை விட மிகவும் சிரமமாகும். அதனால் தான் அத்யந்த அநல ஸம்யோ கேபி அனுச்சித்யமான திரவத்வாதி கர்ணத்வாத் — ஸ : தேஜ : பதார்த்த :— என்று எவ்வளவு அதிகமாக நெருப்புடன் சேர்ந்தாலும் சேதமாகாத நிலை கொண்டிருப்பதால் தங்கம் தேஜஸ் தத்துவம் உள்ளதாகும் எனத் தருக்க நூல் கூறுகிறது. நெருப்பு நெருப்பை அழிக்காதல்லவா?

சுவர்ணத்தை விட வைரமும், வைரத்தை விட பாணமும் பாணத்தை விட பாத ரசமும் மிக்க வீரியமுள்ளவை’ எனச் சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

தங்கத்தை விட ஏனைய உலோகப் பொருள்கள் நிலத் தத்துவம் மிகுந்தவை எனவே அவை நாள்பட துறு பிடித்தல், நிறம் மங்குதல் போன்ற மாறுதல்கள் அடைகின்றன. தங்கம் அப்படியல்ல. எல்லா உலோகங்களும் பாதரசத்துடன் சேர்ந்த போது மிதக்கும், ஆனால் தங்கம் பாதரசத்தில் மூழ்கி விடும். அதனாலும் தங்கத்தின் சிறப்பை உணரலாம். தங்கத்தை விடக் கோடி மடங்கு சிறந்த வீரியமுள்ளது பாணம். பாணம் என்றால் மின்னலால் தோன்றும் உலோகம். மின்னல் இடியாகி நிலத்தைத் தாக்கும் போது சில இடங்களில் அது பாணமென்னும் உலோகமாக மாறும். பாணத்தை விடக் கோடி மடங்கு குணமுள்ளது பாதரசம். பாதரஸத்தை விடச் சிறந்த வீரியமுள்ள உலோகம் வேறு கிடையாது.

ரசத்தின் பயன்

பாதரசத்தை வேறு உலோகங்களுடன் லயம் செய்து பயன்படுத்தினால் அது அற்புதமான பயன்களைத் தரும்.

இரசம் தான் கட்டுப்பட்டு (சலனமில்லாத தன்மையைப் பெற்று) மக்களின் பிறவித் தளையைப் போக்க வல்லதாகும். சந்திரோதயம் முதலிய மருந்து வகைகளால் மூர்ச்சை அடைந்து (தன் அதிகமான வீர்ய சக்தியை அடக்கிக் கொண்டு) மக்களைச் சந்நி பாதம் (ஜன்னி) முதலிய கொடிய நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும். பாதரசம் தான் மரணமடைந்து பிறரை அமிர்தமயமான உடல் சொண்டவர்களாகச் செய்யும் என நூல்கள் கூறுகின்றன.

பாதரசத்திற்கு எட்டு தோஷங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. நாக தோஷத்தால் விரணத்தையும், வங்க தோஷத்தால் குட்டத்தையும், அக்னி தோஷத்தால் தாங்க இயலாத எரிச்சலையும் சஞ்சல (நிலையில்லாமல் அசைந்து கொண்டிருக்கும்) தன்மையகல் விந்து நாசத்தையும் விஷ தோஷத்தால் மரணத்தையும், கிரிதோஷத்தால் அசைவற்றுப் போகும் தன்மையையும் மலினத்தோடு கூடியிருப்பதால் சடத்தன்மையும் பொருக்க இயலாத அக்னி தோஷத்தால் கொப்புளங்களையும் தோற்றுவிக்கும் (நாகம் என்றால் ஈயம், பாதரசம் நாகம் வங்கம் முதலிய உலோகங்களுடன் கூடியே இயற்கையில் இருக்கும்.) இந்த தோஷங்களைப் போக்கும் முறைதான் மாரண (ரஸத்தைத் தூய்மைப் படுத்தும் முறையாகும்.

இவ்வாறு ரசத்தின் சக்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதால் ரசம் எல்லையற்ற நன்மைகளைத் தரக் கூடியதாகும்.

கந்தக பலன்

ரசத்தின் தோஷங்களைப் போக்கவல்லது கந்தகம். ரசத்தைக் கந்தகத்துடன் சேர்த்து அரைத்தால் ரசம் சஞ்சலத் தன்மை நீங்கி கட்டுப்படும். வேறு வேறு அளவில் கந்தகத்துடன் சேரும் போது வேறு வேறு சிறப்பான பலன்களைத் தரக் கூடியதாகும்.

பாதரசத்துடன் சம அளவில் கந்தகம் சேர்த்த மருந்து சிறப்பானது. இரண்டு பங்கு கந்தகம் சேர்ந்தது குட்ட நோய்களைப் போக்கும், மூன்று மடங்கு கந்தகம் சேர்த்துச் செய்த ரசமருந்து கொடிய நோய்கள் அனைத்தையும் போக்கும். நான்கு மடங்கு கந்தகம் சேர்ந்த ரஸமருந்து முதுமை, நரை முதலியவற்றைத் தீர்க்கும். ஐந்து மடங்கு கந்தகம் சேர்ந்த ரசம் க்ஷய நோய் வகைகளைப் போக்கும். ஆறு மடங்கு கந்தகம் சேர்ந்த ரசமருந்து நூறு மங்கையர்களையும் கலவியில் வெல்லக் கூடிய வலிமையைத் தரும். மேலும் நூறு முறை ஆயிரம் முறை கந்தகத்துடன் பக்குவம் செய்யப்படும் ரசமருந்து அரிய பலன்களைத் தரும்.

நாகம், வங்கம், ஹரிதாரம், இரும்பு, தாமிரம், வெள்ளி தங்கம் முதலிய உலோகங்களின் பஸ்மத்துடன் ரச மருந்து

களை உட்கொள்ளும் போது பல கொடிய நோய்களைத் தீர்ப்பதல்லாது உடலுக்கும் புதிய வலிமையைத் தந்து ஆயுளை நீடிக்கச் செய்வது ரஸ மருந்தாகும்.

சந்திரோதயவடி, தாள சந்திரோதயம், சிலா சந்திரோதயம், கந்தகரஸாயனம் போன்ற பல ரஸாயன முறைகள் நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளன.

முறையாக அம்மருந்துகளைச் செய்து பயன்படுத்தக் கூடிய மருத்துவர்கள் இன்று அரிதாகவே உள்ளனர். எனவே அம்மருந்துகளின் செய்முறைகள் இங்கு விளக்கப்படவில்லை.

எளிதாகப் பொதுமக்கள் பயன்படுத்தக் கூடிய முறைகள் மட்டும் இந்நூலில் விளக்கப்படுகின்றன.

உடல்தரய்மை

ஒரு புது யந்திரம் தயாராகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதை இயங்கச் செய்யச் செய்ய அதன் பகுதிகளில் அழுக்கு சேர்ந்து விடுகிறது. சில பகுதிகள் தேய்ந்து போகின்றன. அப்படியே அதை மேலும் இயங்கச் செய்து கொண்டிருந்தால் விரைவில் அது கெட்டு விடுகிறது. அவ்வப்பொழுது அழுக்கை நீக்கித் தேய்ந்த பகுதிகளைச் சீர்செய்து கவனத்துடன் செயல்படுத்தினுல் அந்த இயந்திரம் நீண்ட நாள் உழைக்கிறது. தொழிற்சாலையில் அதற்குக்குறிப்பிடப் பட்டுள்ள ஆயுள் நாட்களை விட அதிக நாட்கள் நல்லநிலையில் வேலை செய்கிறது.

நம் உடலும் ஒரு யந்திரம் போன்றது தான். கண் காது, மூக்கு நா தோல், கைகால்கள் இதயம் சீராணகோசம் கல்லீரல் மண்ணீரல் மூளை போன்ற பல பகுதிகள் இந்த உடல் எனும் இயந்திரத்தில் உள்ளன. அவற்றிற்கு அடிக்கடி உணவு (இயந்திரத்தை இயக்க எரி பொருள் தேவையானது

போல்) தேவைப்படுகிறது. உடலுக்கு ஏற்ற உணவு தந்தால் சீராக இயங்குகிறது. இந்தப் பகுதிகள் இயங்குவதோடு வாதம், பித்தம், கபம் என்பவையும் இரசம் இரத்தம், மாமிசம், எலும்பு, கொழுப்பு, மஜ்ஜை, விந்து என்னும் தாதுக்களும் தேவைப்படுகின்றன.

உணவின் ஏற்றத்தாழ்வு, பருவநிலை மாறுபாடு, அதிக உழைப்பு முதலானவற்ருல் உடலுக்குள் அழுக்கு சேர்ந்து விடுகிறது. அது வியர்வை, மலம், சிறுநீர் முதலிய தோற்றங்களில் வெளியேறுகிறது.

ஆயினும் அந்தந்தப் பகுதிகளில் ஓரளவு தங்கி விடுகிறது. மிகுதியாக உழைப்பதால் உடலுறுப்புகளில் தேய்மானமும் ஏற்படுகிறது.

எனவே, உடலுக்குள் உள்ள கழிவுப் பொருள்களை அகற்றித் தேய்மானத்தை நிரப்பி உடலுறப்புகளுக்குப் புதிய வலிமையூட்டும் முறையே காயகற்பம் எனப்படுகிறது. இரசாயனம்- வாஜீகரணம் என்ற பெயர்களில் உடலைச் செழிக்கச் செய்து புத்துயிர் ஊட்டி வலிமைதரும் முறைகளைச் சாஸ்திரம் உருவாக்கியுள்ளது.

இம் முறையில் முதலில் செய்ய வேண்டியது உடலுக்குள் சேர்ந்துள்ள மலினங்களை அறவே அகற்றுதல். இம் முறையை ஆயுர் வேத மருத்துவ நூல் 'பஞ்சகர்மா' என்ற பெயரிட்டு விளக்கியுள்ளது. இன்று இம்முறையைச் சீராக மருத்துவர்கள் பயன்படுத்துவதில்லே. அவ்வப்பொழுது சில நோய்களுக்கு வாந்தி எடுக்கச் செய்தல், பேதியாகச் செய்தல், ஒற்றடம் கொடுத்து உடல் வியர்க்கச் செய்தல் போன்ற செயல்களை மட்டும ஓரளவு செய்து வருகின்றனர். கேரளத்தில் ஆயுர்வேத முறைக்குச் சற்று மாறுபட்ட முறையில் பஞ்சகர்ம சிகிச்சை இன்றும் பழகத்தில் உள்ளது. கர்ணு

டகத்திலும் ஓரிரண்டிடங்களில் பஞ்சகர்ம முறை பழக்கத்தில் உள்ளதாகத் தெரிய வருகிறது.

பல நோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்ய முற்படுமுன் இந்தப் பஞ்சகர்ம முறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பது ஆயுர்வேத நூலின் கருத்தாகும்.

பஞ்சகர்ம முறை

உடலைத் தூய்மை படுத்தும் முறை (Purifying Process) பஞ்சகர்மாக்கள், அவை.

1. நஸ்யகர்மா (Nasal Purge) மூக்கில் மருந்திடுதல்.
2. வமன கர்மா (Emeties) வாந்தி எடுக்கச் செய்தல்.
3. விரேசன கர்மா (Purgatives) பேதியாகச் செய்தல்.
4. நிருஹ வஸ்தி (Cleaning Eoemata) ஆஸன வாய்வழியே மருந்து செலுத்திக் குடலைத் தூய்மைப் படுத்துதல்.
5. அனுவான வஸ்தி (Soothing Enemata) குடலை மென்மை படுத்துதல் என்பன.

சுசுருதர் என்பவர் இவற்றில் நிருஹ அனுவாஸன வஸ்திகள் இரண்டும் ஒன்றெனக் கூறி ஐந்தாவதாக கெட்ட இரத்தத்தை வெளியேற்றுதல் (Blood Letting) என்னும் முறையை கூறியுள்ளார்.

இந்தப் பஞ்சகர்மா முறைகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்தக் கூடிய மருத்துவர் கிடைத்தால் முதன் முதலில் இம்முறைகளால் தம் உடலைத் தூய்மை படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு கிடைக்கவில்லை என்றால் யோக சாஸ்திரம் கூறும் முறையில் ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாட்கள் வரிசையாக எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு உடல் வியர்க்கச் செய்தல், வாந்தியாகச் சேய்து கொள்ளுதல், பேதியாக மருந்து உட்கொள்ளுதல், நசிய முறை என்பன வற்றால் உடலைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்க.

முதன் முதலில் சவரம் செய்து கொண்டு வேண்டாத மயிர்களை நீக்கிக் கொள்க.

அடுத்து மூன்றுநாட்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஒரு மணி நேரமாவது வெயிலில் இருந்து நன்றாக உடல் வியர்த்த பின் ஸ்நானம் செய்க

அதன் பின்னர் மூன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் உடல் வலிமைக்கு ஏற்றவாறு வாந்தியாகச் செய்து கொள்க. சிறிது உப்பு கலந்த இளஞ்சூடுள்ள நீரைப் பருகி இரண்டு விரல்களால் அண்ணுக்கு வரை விட்டு ஒக்காளம் வரச் செய்து வாந்தி எடுக்கவும். காலையில் பல் துலக்கியதும் இம்முறையைக் கையாளவும்.

இரண்டு மூன்று நாட்கள் இவ்வாறு செய்த பின் இரண்டு நாட்கள் உடல் வலிமைக்கு ஏற்றவாறு பேதியாக மருந்து உட் கொள்க. மருந்துவரை அணுகி உடலுக்கு ஏற்ற மருந்தைப் பெற்று அதை உட்கொள்ளவும்.

அதன் பிறகு நல்லெண்ணெய் அல்லது கடுகெண்ணெ சிறிதளவு உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொண்டு நாசித்துளைகளால் உள்ளுக்கிழுக்கவும். எண்ணெய் வாயில் வந்ததும் அதை உமிழ்ந்து விடுக.

பதினறு துளிகள் உள்ளுக்கிழுத்தல் குறைந்த அளவாகும் என்றும், முப்பத்திரண்டு துளிகள் அளவு உள்ளிழுத்தல் உயர்ந்த அளவு என்றும் மருத்துவ தூல் கூறுகிறது. ஒரே தடவையில் இத்துளிகளை உள்ளுக்கிழுக்க வேண்டாம். இரண்டு மூன்று தடவைகளில் சிறிது நேரம் இடைவெளி விட்டுப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த நசிய முறையை உடல் நலம் உள்ளவர்களும் பயன்படுத்தலாம். இரவிலும் நண்பகலிலும், உணவு உடன்

பிறகும், வாந்தி எடுத்த பின்பும், தூக்கத்திலிருந்து விழித்ததும், வழி நடந்த பிறகும், கலவியில் ஈடுபட்ட பின்பும். மலம் கழித்த பின்பும், பல்துலக்கிய பின்பும் பயன்படுத்தலாம்.

உடல் இளைத்தவர்களும், சிறுவர்களும் முதியவர்களும் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

பீநசம் என்னும் நாள்பட்ட சளி, சீழ்பிடித்த காது, கிருமிகளால் துன்புற்ற தலை, வாத பித்த கபங்கள் மிக்கு சீற்றமுறுதல் ஆகியவை கொண்டவர்கள் இம்முறையைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அசீரணம் உள்ளவர், எண்ணெய்கள் நீர் இவற்றை மிகுந்த அளவில் பருகியவர், பசி, நாவறட்சி ஆகியவற்ருல் துன்புறுபவர். தலைக்கு முழுக நினைத்தவர், தூக்கமும் கோபமும் மிகுந்துள்ளவர், பேதியாவதால் சோர்வடைந்தவர், கருவுற்றவள் ஆகியவர்கள் நசிய முறையைப் பின்பற்றக் கூடாது.

உடல்வியர்க்கச் செய்தல், வாந்தி எடுத்தல், பேதியாகச் செய்தல், நசிய முறை இவற்ருல் உடலை நன்கு தூய்மைப் படுத்திக் கொண்டபின் இரசாயன முறைகளைப் பின்பற்றிஞல் மிகவும் நன்மை பெறலாம்.

இரசாயன மருந்துகள்

மருந்துப் பொருள்கள் இருவகைப்படும். (1) உடல் நலம் உள்ளவர்களுக்கு மேலும் உடல் வலிமை, ஓஜஸ் எனப்படும் தாதுக்களின் சாரம் ஆகியவற்றை வளர்க்கக் கூடிய மருந்துகள் இரசாயனம் எனப்படும். (2) நோயுற்ற போது நோயைத் தணித்து உடல் நலத்தை நிலைநிறுத்தும் மருந்துகள் இரண்டாம் வகையைச் சேர்ந்தவையாகும்.

இரசாயன மருந்துகளை நடுத்தர வயதில் உள்ளவர்கள் பயன்படுத்திஞல் முதுமை நெருங்காமல் உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

இரசாயன மருந்துகள் இருவகைப்படும்.

1. குடிபிராவேசிகம்:- காற்றும், வெயிலும், அதிக வெளிச்சமும் புகாதபடி மண் சுவற்ருலான குடிசையைத் தனியாக ஏற்படுத்திக் கொண்டு அதில் வசித்து மருந்தை உட்கொள்ளும் முறை.

2. வாதம், உடலில் மிகுந்துள்ளசூடு ஆகியவற்றைத் தணித்து உடலைச் செழிப்பாக்கும் உறை.

இரசாயன மருந்துகளை மீண்டும் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1, காம்யரசாயனம்:- உடல் நலம் உள்ளவன் மேலும் உடல் வலிமையையும், அறிவாற்றலையும் வளர்த்துக் கொள்ளப் பயன்படுத்தும் மருந்து உறைகள்.

2. நைமித்திகம்:- உடலில் தோன்றிய ஏதேனும் ஒரு நோயைப் போக்க சிலாஜத்து, சேராங்கோட்டை போன்றவற்ருல் ஆன மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதால்

நோய் தீருவதுமன்றி உடல் வலிமையும் அறிவாற்றலும் உன்னை விட மருந்தின் தன்மையால் வளர்வது.

3. ஆஜஸ்ரிகம்:- பால், நெய் முதலிய பொருள்களை விடாமல் உட்கொள்வதால் உடல் வலிமையும் அறிவாற்றலும் மேன்மேலும் வளர்தல்.

இரசாயன முறையைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன் வாந்தி எடுக்கச் செய்தல், பேதியாகச் செய்தல் என்னும் முறைப்படி உடலைத் தூய்மை படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில் அழுக்கடைந்த ஆடையில் சாயம் ஒட்டாதது போல இர்சாயன மருந்துகள் பயனற்றவை ஆகி விடும்.

இரசாயன முறைகளில் சில வாத பித்தகபங்களை உடலில் சீர்படுத்தி தாதுக்களைச் சீராக இயங்கச் செய்கின்றன.

சில உடலைச் செழிப்புறச் செய்து தாதுக்களுக்கு வலிமை தருகின்றன.

இரசாயன பலன்

இரசாயன மருந்துகளைப் பயன் படுத்துவதால் வாத பித்த கபங்களாலும், ரஜோகுணம், தமோகுணம் என்பன வற்றாலும் உடலிலும் மனத்திலும் தோன்றும் விகாரங்கள் அகலும்.

நீண்ட ஆயுள், நினைவாற்றல். அறிவு உடல் நலம், இளமை, பிராண சக்தி, உடல் நிறம், உடற் பொலிவு, நல்ல குரல், உடலுக்கும் புலன்களுக்கும் சிறந்த வலிமை, நன்கு உரையாடும் திறன் முதலியவை மிகும், எல்லா வகையிலும் சிறப்பான வாழ்க்கை அமையும்.

குளிர்ந்த நீர், பால். தேன், நெய் என்பனவற்றைத் தனித்தனியாகவோ, இரண்டிரண்டு, அல்லது மும்மூன்று அல்லது நான்கையும் சேர்த்தோ காலையில் எழுந்ததும் பல் துலக்கிய பின் வெற்று வயிற்றில் உட்கொள்ளும் பழக்கம் ஆயுளை வளர்க்கும்.

ஆயுளை வளர்க்கும் உணவுப் பொருள்கள் :

அக்ரோடு, காட்டுப்பூண்டு, பசுவின்பால், பசுவெண்ணெய், பசுநெய், நெல்லிக்காய், சிவப்பு மூக்கரட்டை, கர்ப்பூரசிலாஜத்து மணித்தக்காளி, குங்குமப்பூ, கரிசலாங்கண்ணி, சீந்தில்கொடி, வெள்ளைமூக்கரட்டை, வெள்ளைமிளகு, பிரண்டை, எலுமிச்சம் பழம், நிலப்பனை, பால் முதுக்கன் கிழங்கு, தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, கார்போக அரிசி, ஆலம்பழம், வல்லாரை, அத்தி, வெள்ளைப்பூண்டு, சங்கங்குப்பி, முதலியன ஆயுளை வளர்க்கும்.

ஆயுளைவளர்க்கும் மருந்துப் பொருள்கள்:-

அபிரகபற்பம், அயக்காந்தபற்பம், இங்கிலிகம், இங்கிலிகபற்பம், கற்பூரசிலாஜத்து, கந்தகம், தகரபற்பம், சீந்தில் கொடி, தங்கம், தங்கபற்பம், வெள்ளிப்பற்பம், மண்டூரம், முத்துப் பற்பம், ரஸசிந்தூரம், ரஸகர்ப்பூரம், உலோகபற்பம், உலோக சிந்தூரம், வஜ்ரபற்பம், வைக்ராந்தபற்பம், அதன் சிந்தூரம், ஈயபற்பம், சுவர்ணபற்பம், ஏமமாக்ஷிகம் முதலியன.

உடலைச் செழிப்புறச் செய்பவை (Articles that Promote Corpulence)

அகில், காட்டுத்துரிஞ்சி பழம், இஞ்சி, நாயுருவி, நெல்லிக்காய், தேங்காய், தேங்காய்ப்பால், கோஷ்டம், முந்திரி, கற்கண்டு, இனிப்பு மாதுளை, திராட்சை, நிலப்பனை, பரங்கிப்பட்டை அமுக்கராக்கிழங்கு வாதுமைப்பருப்பு, இலவம், மனோசிலை, துரிஞ்சிப்பழம், முத்துப்பற்பம், வெள்ளிபற்பம், அரசமரம் (அரசமரப்பழம்) வாழைப்பழம், பசுவின்பால், தேங்காய் எண்ணெய், கசகசா, கருணைக்கிழங்கு, எள் எள் எண்ணெய், பவழபற்பம், பாதரஸம், கல்யாணப்பூசனி, கடலை, வெந்தயக் கீரை, வெண்ணெய், வேப்பிலை, முதலியன.

உடல் வலிமையை வளர்ப்பவை (Tonics or articales that give Strength)

அக்ரோடு, காட்டுச் சதகுப்பை, காட்டுப் பன்றி நெய், காட்டுக்கருணை: அகத்தி, நெல்லிக்காய், சுண்டை,

ஏலக்காய், ஓமம். பூலாங்கிழங்கு, கறிவேப்பிலை, இளநீர், குடசப்பாலை. கோரட்டு, வால்மிளகு, சிறுநெருஞ்சி, புளியவிதை, கசப்புப்பீர்க்கு, கசப்புப்புடலை (பேய்ப்புடல்) ஜாதிக்காய், சீரகம், சடாமாஞ்சி, தக்கோலம், மூங்கில்உப்பு, தான்றிக்காய், தேன், சீந்தில்கொடி, சிறுநாகப்பூ, எள், நிலாவாரை, நிலவேம்பு, திப்பிலி, பூனைக்காலி, அமுக்கராக்கிழங்கு, ஞாழல். ஆலம்பழம், சித்தாமுட்டி, பேராமுட்டி, மிளகு, அத்தி, வில்வப்பழம், ஆட்டு வெண்ணெய், அதிமதுரம், இலந்தைப்பழம், இலவங்க எண்ணெய், வசம்பு, வெள்ளைப்பூண்டு, சுக்கு, சதகுப்பை, சங்கங்குப்பி முதலியவை.

விந்துவை வளர்ப்பவை (Articles that increase the semen)

சீமை அத்திப்பழம், எரிமா, அக்கரகாரம், அக்ரோடு, காட்டுச்சீரகம், சீரகம், காட்டுப்பன்றிநெய், காட்டுப்பயறு, காட்டுச்சதகுப்பை, சதகுப்பை, வாழைப்பழம், சுண்டை, நெல்லிக்கனி, ஏலக்காய், ஓமம், பூலான்கிழங்கு, மணித்தக்காளி, கற்றாழை, கஸ்தூரி, குங்குமப்பூ, குருவேர், தேங்காய், தேங்காய்ப்பால், கசகசா, புளி, ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, முந்திரிப்பழம், நிலாவாரை, தகரை, சர்க்கரை, தாமரைவிதைகள், திரிபலை, தாளிசபத்திரி, கோரைக்கிழங்கு, பேரரத்தை, மூலாம்பழவிதை, திராட்சை, தொட்டால்சுருங்கி, வெள்ளைப்பூண்டு, எள், எள்எண்ணெய், கீழ்க்காய்நெல்லி, பால்முதுக்கன் கிழங்கு, தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, பச்சைக் கர்ப்பூரம், தாமரைத்தேன், பரங்கிப்பட்டை, சதகுப்பை, நெருஞ்சில், அமுக்கராக்கிழங்கு, வாதுமைப்பருப்பு, கார்போகஅரிசி, இலவம் பிசின், கல்யாணப்பூசனி, மொந்தன்வாழை, ஆலம்பழம், ஆலம் பால், ஆலம்விழுது, மல்லி, சிற்முட்டி, பேராமுட்டி, மிளகு, உளுத்தமா, முருங்கைக்காய், முருங்கைவிதை, வெந்தயக்கீரை, முருங்கைமலர். அத்தி, புரசு, அதிமதுரம், அரசுவிதை, இலவங்கம், இலவங்க எண்ணெய், வெண்ணெய், சுக்கு, சந்தனம் சித்தரத்தை, சாரைப்பருப்பு, சீமைமருதோன்றிவிதை, சயபற்பம்.

இந்துப்பு, வெள்ளிபற்பம், இரசபற்பம், முத்துபற்பம், காகம்-கோழி-மயில்-மான்-முதலியவற்றின் புலால், மீன்கொழுப்பு முதலியவை.

இரசாயனம் மற்றும் வாஜீகரண மருந்துகளை உட்கொள்பவர் தங்கள் உடலுக்குப் பழக்கமாகி ஒத்துக் கொள்ளக் கூடிய இப்பொருள்களை உணவில் அதிகமாகப் பயன் படுத்துதல் மிகவும் நன்மை தரும்.

✤ ✤ ✤

எம் குறிக்கோள்

நல்லுணவு உடலை வளர்த்துச் செழிப்புறச் செய்து புற அழகை மேன்மை பெறச் செய்யும். கலை உணர்வு மகிழ்ச்சி தந்து உள்ளத்தைப் பண்படுத்தி அக அழகு மிளரச்செய்யும். இவ்விரண்டினையும் ஒருங்கே சிறப்புறச் செய்து கொள்வதே வாழ்க்கைக் கலை.

வாழ்க்கைக் கலையின் மேன்மையை விளக்கி அதற்குத் தக்க வழி வகுக்கும் நூல்களை வெளியிடுவதே இப்பதிப்பகத்தின் குறிக்கோள்.

இரசாயன முறைகள்

1. கொடிவேலி (சித்ரகரஸாயனம்)

கொடிவேலியை நிழலில் உலர்த்தி நன்கு தூளாக்கி நெய், நெய்யும் தேனும், பால், நீர் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றுடன் உட்கொண்டு உடலுக்கு இதமான உணவை உட்கொள்க. இவ்வாறு ஒருமாதம் முறையாக உட்கொண்டால் நோயின்றி நூறுண்டுகள் வாழலாம்.

வாக்படர்

2. புரசு (பிரும்மவிருக்ஷ கல்பம்)

புரச மரத்தின் வேர், பட்டை, இலை, மலர், காய் இவ் வைந்தையும் நிழலில் உலர்த்தி நன்றாகத் தூள் செய்க. பிறகு நெய், தேன் இவற்றுடன் நாள் தோறும் 10 கிராம் அளவு வீதம் ஓராண்டு காலம் உட்கொண்டு வந்தால் முதுமையின்றி உடல் வலிமை குன்றாது பல்லாண்டுகள் வாழலாம்.

புரசு மலர்களை நிழலில் உலர்த்தி நன்றாகத்தூளாக்குக. இத்தூள் 1200 கிராம், நெய் 960கிராம் ஒன்றாகக் கலந்து மண் சட்டியில் இட்டு மடக்கால் மூடி சீலைமண்பூசி (களிமண்ணை பிசைந்து தூய ஆடையில் பூசி அத்துணியால் சட்டியையும் மூடியையும் சேர்த்து நன்றாகச் சுற்றி) தானியக்குவியலுக்குள் ஒரு மாதகாலம் வைத்திருக்கவும். இம்மருந்தை பதினான்கு பகுதி களாக்கி நாள்தோறும் ஒவ்வொரு பாகம் வீதம் உட்கொள்க. இம்மருந்தை உட்கொள்ளும் நாட்களில் அயக்காந்தத்தால் செய்த பாத்திரத்தில் உணவு வைத்து உட்கொள்க. இவ்வாறு மூன்று மாதங்கள் உட்கொண்டால் வைரம் போல் உறுதியான உடல் கொள்வான். இம்மருந்தை உட்கொண்டவனின் மல மூத்திரங்களைத் தாமிர பாத்திரத்தில் வைத்தால் அப்பாத்திரம் தங்கம் போல் மின்னும்.

3 புரசவிதைகளைத் தூளாக்கி நெய் கலந்து முன்போல சட்டியில் வைத்து தானியக் குவியலில் ஒரு மாதகாலம் வைத்து

இருந்து பிறகு நாள்தோறும் 40கிராம் அளவு (அல்லதுஉடல் வலிமைக்கு ஏற்ற அளவு) ஓராண்டு காலம் உட்கொண்டால் முதுமையின்றி நீண்டகாலம் வாழலாம்.

(4) புரசவிதைகளில் இருந்து எடுத்த எண்ணெய் 80கிராம் அளவு பசும்பால் 80கிராம் கொண்டு இரண்டையும் கலந்து காலையில் உட்கொள்க. (இதை உட்கொள்வதால் மயக்கம் நேர்ந்தால் முகத்தில் பாலைத் தெளிக்க வேண்டும்) பிறகு பால் சோறு மட்டும் உணவாகக் கொள்க. இவ்வாறு ஒரு மாதகாலம் பயன்படுத்தினால் நல்ல ஞானம் உண்டாகும். இரண்டு மாதங்கள் பயன் படுத்தினால் இந்திரனுக்கொப்பான வலிமை உண்டாகும். மூன்று மாதங்கள் உட்கொண்டால் உடல் வைரம் போல உறுதி பெறும். நான்கு மாதங்கள் உட்கொண்டால் வெகு தொலைவில் உள்ள ஒலியையும் கேட்கக்கூடிய வலிமை உண்டாகும். ஐந்து மாதங்கள் உட்கொண்டால் தெய்வசக்தி கிடைக்கும். ஆறு மாதங்கள் உட்கொண்டால் சிவபெருமானுக்கு ஒப்பானவன் ஆவான். ஓராண்டு காலம் உட்கொண்டால் அளவற்றகாலம் வாழும் பெருமை உண்டாகும்.

(5) வெள்ளைப்புரச மரத்தின் வேர், பட்டை, இலை, மலர் காய் என்பனவற்றை நிழலில் உலர்த்தி மெத்தென்று தூளாக்கி 40 கிராம் அளவு தேன் கலந்து உட்கொள்க. இவ்வாறு ஒருமாத காலம் உட்கொண்டால் முதுமை இன்றி பல்லாண்டு காலம் வாழலாம். ஓராண்டு காலம் உட்கொண்டால் அளவிலாத காலம் உடல் நலம் பெற்று வாழலாம்.

— ரஸரத்னாகரம் ரஸாயனகண்டம்

3. சிற்றாமுட்டி (பலாரசாயனம்)

சிற்றாமுட்டியின் வேர்த்தூளை 20 கிராம் அளவு பாலில் கலந்து உட்கொண்டு மருந்து செரிமானமானபின் பால் நெய் இவற்றுடன் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். (ஏப்பம் வந்தால் மருந்து

செரிமானமாயிற்றென்று உணர்க) இவ்வாறு எத்தனை நாட்கள் உட்கொள்கிறானோ அத்தனை ஆண்டுகள் உடல் நலத்துடன் வாழலாம்

—சுசுருதஸம்ஹிதை

4. வல்லாரை (பிராம்மீரசாயனம்)

வாந்தியாகச் செய்தல், பேதியாகச் செய்தல் எனும் முறைகளால் உடலைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்க. இந்த இரசாயனம் பருகும் காலத்தில் தனியாக அதிக உஷ்ணம், அதிக சீதலம், மிக்க காற்று, ஒலி முதலியவை இல்லாத மண்குடிசையில் வசிக்க வேண்டும். வெயிலில் அலைதல், உடல் சோர்வு தரும் வேலைகளைச் செய்தல் முதலியவற்றை விலக்குக.

பொதுவாக எல்லா இரசாயன முறைகளிலும் கலவியை விலக்குதல், உடலுக்குச் சோர்வு தரும் வேலைகளில் ஈடுபடாமை, வெயிலில் அலையாமை என்பன கைக்கொள்ளத் தக்கவை. பால், சர்க்கரை, நெய், தேன் முதலியவற்றுடன்கூடிய உணவு பத்தியமானது. மருந்துண்ணும் காலத்தில் இம் முறைகளை அவசியம் பின்பற்ற வேண்டும்.

வல்லாரையின் சாற்றைத் தன் உடல் வலிமைக்கு ஏற்றவாறு உட்கொண்டு அது செரிமான மானபின் பாலுடன் அறுபதுநாள் சம்பா அல்லது யவதானியச் சோற்றை உண்ண வேண்டும்.

ஏழு நாட்கள் இவ்வாறு உட்கொண்டால் முகப் பொலிவு அறிவாற்றல் மிகும். பதினைந்து நாட்கள் உட்கொண்டால் நூலியற்றும் திறமை உண்டாகும். இழந்தவலிமை மீண்டும் கூடும். இருபத்தொரு நாட்கள் உட்கொண்டால் ஒரே மூச்சில் பிறர் சொன்ன நூறு வார்த்தைகளைக் கேட்டுப் பிழையின்றித் தான் உரைக்கும் அளவிற்கு அறிவாற்றல் மிகும்.

சுசுருதஸம்ஹிதை.

5. வில்வம் (பில்வரசாயனம்)

வில்வ வேர்ப்பட்டையை வில்வ வேர்க் கஷாயத்துடன் பாலில் கலந்து காலையில் நீராடியதும் தெய்வத்தை வணங்கி உட்கொண்டு வந்தால் பல ஆண்டுகள் வாழலாம்.

6. கரிசலாங்கண்ணி (பிருங்கராஜரசாயனம்)

கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றை நாள்தோறும் உடலுக்கேற்ற அளவு உட்கொண்டு பால் சோறு உண்க. ஒரு மாதகாலம் இதைப்பயன்படுத்தினால் நூறாண்டு காலம் வாழலாம்.

— வாக்படர்

7 புளிவஞ்சி (அம்லவேதஸரசாயனகல்பம்)

புளிவஞ்சி (கொடுக்காப்புளி) பழச்சாறு 10 கிராம் அளவு பாலில் கலந்து காலையில் உட்கொள்க. இதை மிக்க உஷ்ணமோ மிக்க சீதலமோ இல்லாத பருவத்தில் பயன்படுத்த வேண்டும். எட்டு நாட்களுக்குப்பின் 5 கிராம் அளவு அதிகமாக அதாவது 15 கிராம் அளவு பாலில் சேர்த்து உட்கொள்க. மீண்டும் எட்டு நாட்களுக்கு அளவை அதிகமாக்கி உட்கொள்க. இவ்வாறு ஒரு மாதகாலம் உட்கொள்ள வேண்டும். இம்மருந்தை உட்கொள்ளும் நாட்களில் பாலைமட்டும் உணவாகக்கொள்க. இம் மருந்தால் ஆயுள், உடல்வலிமை மிகும். குன்மம், மூலநோய் முதலியன அறவே நீங்கும்.

— கதநிக்ரஹம்

8. ஆடாதொடை (அடரூஷா ரசாயனம்)

ஆடாதொடை வேர் 4கிலோ கொண்டு நன்றாக இடித்துச் சாறு பிழிந்து நல்லெண்ணெய் சேர்த்து நீர் சுண்டும் வரை

காய்ச்சுக, மீண்டும் ஆடாதோடை வேரின் சாறு சேர்த்துக் காய்ச்சுக. இவ்வாறு 1000முறை கஷாயம் சேர்த்துக்காய்ச்சிய தைலத்தை உடல் வலிமைக்கு ஏற்ற அளவு உட்கொண்டு வந்தால் அறிவாற்றலும், ஆயுளும் மிகும்.

–சுசுருதஸம்ஹிதை

9. நெல்லிக்காய் (ஆமலகரசாயனம்)

நெல்லிக்காய்த்தூள் 2½கிலோ எடை கொண்டு ஆயிரம் நெல்லிக்காய்களின் சாற்றில் ஓர் இரவு ஊறவைத்து 2 கிலோ அளவு தேனும், அதே அளவு நெய்யும் சேர்க்க. அதில் எட்டில் ஒரு பங்கு திப்பிலித்தூள், சர்க்கரை நாலில் ஒரு பங்கு, என இவற்றையும் சேர்த்து உட்பகுதியில் நெய் பூசிய பானையில் வைத்து நன்றாகக் கலக்கி மூடி சீலை மண் பூசி கார்காலத்துவக்கத்தில் சாம்பல் குவியலுக்குள் வைத்து அப்பருவத்தின் முடிவில் பயன்படுத்துக. தன் உடலுக்குப் பழக்கமான பத்தியமான உணவை உட்கொள்க. இம்மருந்தை உடல் வலிமைக்கேற்ற அளவு காலை வேளையில் உட்கொண்டு வந்தால் நூறாண்டு காலம் வாழலாம்.

–சரகஸம்ஹிதை

பாலை மட்டும் உணவாகக் கொண்டு பசுக்களின் இடையே பிரும்மசரிய நியமத்துடன் ஓராண்டு காலம் வசிக்க வேண்டும். ஆண்டின் முடிவில் மூன்று நாட்கள் உபவாசம் இருந்து குடலைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பெரியவையானநெல்லிக் கனிகளை நிறைவாக உள்ள மரக்கிளையில் அமர்ந்து கொண்டு ஒரு நெல்லிக்கனியைப் பறித்துக் கையில் வைத்துக் கொண்டு அதை நோக்கி "ஓம்" என்ற மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டும். அப்பொழுது ஒரு நொடிப் பொழுது அமிர்தம் அக்கனியில் வந்து சேர்ந்திருக்கும். உடனே அதை மென்று விடவும். தை, மாசி, பங்குனி மாதங்களிலே தேனும் ஒன்றின்து வக்கத்தில் நெல்லித் தோட்டத்தில் புக வேண்டும். இயன்ற அளவு கனிகளை உட்கொண்டு வந்தால் எத்தனை கனிகள் உட்கொள்கிறோமோ அத்தனை ஆயிரம் ஆண்டுகள் செல்வம், கல்வி, உடல் நலம், அறிவு ஆகியவை பெற்று வாழ்லாம்.

–சரகஸம்ஹிதை

10. கருங்காலி (கதிராசாயனம்)

புழு பூச்சி இல்லாத சிறந்த நிலத்தில் வளர்ந்துள்ள நன்கு முதிர்ந்த நடுத்தரவயதுள்ள கருங்காலி மரத்தைச் தேர்ந்தெடுத்து வேரைச்சுற்றிலும் மண்ணை ஆழமாக வெட்டி எடுத்து ஆணிவேரில் வெட்டு உண்டாக்கி அதிலிருந்து சாறு ஒரு இருப்புப் பாத்திரத்தில் விழும்படி வைத்துப் பசுவின் சாணமும் மண்ணும் சேர்த்துப் பிசைந்து பாத்திரமும் மரத்தின் வேர்ப் பகுதியும் தெரியாதபடி அடர்த்தியாகப் பூசிச் சுற்றிலும் விரட்டியை அடுக்கித் தீயிட வேண்டும். சூட்டினால் மரத்தின் சாரம் கரைந்து இருப்புப்பாத்திரத்தில் சுரக்கும். மெல்ல அப்பாத்திரத்தை எடுத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் வடிகட்டி வைத்துக்கொள்க. முறையாக உடலைரசாயன முறைக்கு ஏற்றபடி தூய்மைப் படுத்திக்கொண்டு உடல் வலிமைக்குஏற்ற அளவு அக்கருங்காலிச் சாற்றில் நெல்லிக்கனிச் சாறும், தேனும் நெய்யும் கலந்து உட்கொள்க. மருந்து செரிமான மடைந்தபின் பத்தியமான உணவு உட்கொள்க. இவ்வாறு 630கிராம் அளவு உள்ள கருங்காலிச் சாற்றை உட்கொண்டால் நூறாண்டுகள் வாழலாம்.

–சுசுருதஸம்ஹிதை

4 கிலோ கருங்காலிச் சாற்றை 10கிலோ தண்ணீர்கலந்து 16ல் ஒரு பங்கு மிகுந்திருக்கக் காய்ச்சிக் குளிரவைக்கவும். பிறகு அதில் நெல்லிக்கனிச்சாறு, தேன், நெய்கலந்து வலிமைக்கேற்ற அளவு பயன்படுத்துக. இதுவும் முன்னதைப் போல் பலன் தரும்.

–சுசுருதசம்ஹிதை

11. வெள்ளைப்பூண்டு (லசுன ரசாயனம்)

சீதலத்தால் துன்புறுபவர், உடைந்த எலும்பு உடையவர், எலும்பு கோணிப் போவதால் துன்புறுபவர் ஆகியவர்களுக்கு வெள்ளைப்பூண்டு மிகவும் நன்மைதரும். ஓஜஸ் என்னும்

எல்லா தாதுக்களின் (சாரம்) குறைந்துள்ளவர்கள் இதைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

குடலைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொண்டு தெய்வத்தை வணங்கி ஒரு நன்னாளில் 8 கிராம் முதல் 160 கிராம் வரை அளவுள்ள பூண்டின் சாற்றை வடிகட்டிப் பருகவேண்டும். இச்சாற்றைப் பருகும் போது மயக்கம் அல்லது நினைவிழத்தல் தோன்றுமாயின் சந்தனம் கலந்த தண்ணீரை உடல்மேல் தெளிக்க வேண்டும். நினைவு திரும்பியபின் மேற்ப்படிசாற்றில் மூன்றில் ஒரு பங்கு மது சேர்த்து அதனால் வாய்கொப்பளித்துச் சிறிது நேரம் கழித்து மிகுந்துள்ள சாற்றைப்பருக வேண்டும். மருந்து செரிமான மானபின் பால், அறுபதுநாள் சம்பாச் சோறு, அல்லது பாலுடன் சேர்த்த காட்டுப் பகுதியில் வாழும் பிராணிகளின் புலால் சாறு ஆகியவற்றை அளவோடு உண்ணவேண்டும். இவ்வாறுநாள் தோறும் செய்துவந்தால் குட்டம், சுவையின்மை, குன்மம், இருமல், இழுப்பு, வெண்குட்டம், பெருவயிறு, மண்ணீரல் வீக்கம், மூலநோய், மதுமேகம், கால் கை வலி முதலிய நோய்கள் தணியும். உடல் தங்க நிறம் கொள்ளும். அறிவு,வலிமை, நூறாண்டு வாழ்வு முதலியன உண்டாகும்.

— நாவநீதகம்

(பூண்டை உட்கொள்ளும் போது மது, மாமிசம், புளிப்புச் சுவையுள்ள பொருள்கள் பத்தியமானவை. உடற்பயிற்சி, வெய்யில், சினம் கொள்ளுதல், நீரை மிக்க பருகுதல், பால், வெல்லம் ஆகியவை நீக்கத் தக்கவை.)

12. வசம்பு (வசா பிரயோகம்)

உடலைத்தூய்மை செய்து கொண்டு ரசாயனத்திற்கு ஏற்ற தனிக்குடிலில் வசித்து இம் மருந்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

வெள்ளை வசம்பின் விழுதை நெல்லிக்கனி அளவு பாலில் கலந்து உட்கொள்ளவும். இது செரிமான மடைந்தபின் பாலும்

நெய்யும் கலந்த உணவை உட்கொள்க. இவ்வாறு பன்னிரண்டு இரவுகள் இம்மருந்தை உட்கொண்டால் தொலைவில் உண்டாகும் ஒலியைக் கேட்கும் வலிமை தோன்றும். இருபத்து நான்கு நாட்கள் உட்கொண்டால் அறிவாற்றல் மிகும். நாற்பத்தெட்டு நாட்கள் உட்கொண்டால் கழுகைப்போல் கண் பார்வை வலிமை கொள்ளும். நூறாண்டுகள் வாழலாம்,

— சுசுருதஸம்ஹிதை

13. கார்போக அரிசி

வெள்ளையான கார்போகக் காய்களை உலர்த்தி விதைகளை எடுத்து நன்றாகத் தூள் செய்து வெல்லத்துடன் நன்றாகக் கலந்து உள்பகுதியில் நெய் பூசிய பானையிலிட்டுச் சீலை மண் பூசி தானியக் குவியலுக்குள் ஏழு நாட்கள் வைக்கவும். பிறகு குடலைத்தூய்மைப் படுத்திக்கொண்டு தன் உடல் வலிமைக்கேற்ற அளவு சூரியன் உதயமாவதற்கு முன் வெந்நீரை அனுபானமாகக் கொண்டு உட்கொள்க. இம் மருந்தைப் பயன்படுத்தும் போது இரசாயன முறைக்கேற்ற குடிலில் வசிக்க வேண்டும். வெய்யிலில் அலைதல், கலவி முதலியவற்றை நீக்குக. மருந்து செரிமானமானபின் குளிர்ந்த நீரில் குளித்து அறுபதுநாள் சம்பா அரிசிச் சோற்றைப்பால் சர்க்கரை சேர்த்து உண்ண வேண்டும். இவ்வாறு ஆறுமாதங்கள் பயன்படுத்தினால் அறிவாற்றலுடன் நோயின்றி நூறாண்டுகள் வாழலாம்.

— சுசுருதசம்ஹிதை

14. வாயுவிளங்கம் (விடங்கரசாயனம்)

வாயுவிளங்கத்தின் விதைகளையும் அதிமதுரத்தையும் குளிர்ந்த நீருடன் அரைத்துக் குளிர்ந்த நீரில் கலந்து உடல் வலிமைக் கேற்ற அளவு உட்கொள்ள வேண்டும், மருந்து செரிமானமானபின் பயறு, நெல்லி முள்ளி இவற்றைக் கஞ்சியாகக் காய்ச்சி உப்பில்லாமல் சிறிது எண்ணெய் சேர்த்து நெய்கலந்த

சோற்றில் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். எத்தனை மாதங்கள் இம் மருந்து உட்கொள்ளப்படுமோ அத்தனை நூறுண்டுகள் வாழலாம்.

சுசுருதஸம்ஹிதை

15, சமுத்திரப்பாலை (விருத்ததாருகரசாயனம்)

சமுத்திரப்பாலையின் வேரின் தூளை நெய்யுடன் உட்கொண்டு வந்தால் குதிரையைப்போன்ற வேகமும், யானையைப் போன்ற வலிமையும், ஆதவனைப்போன்ற பொலிவும் உண்டாகும். ஏழுநாட்கள் இதை உட்கொண்டு கஞ்சியை உணவாகக் கொண்டால் கின்னரர்களைப் போன்ற குரல் உண்டாகும். நெல்லிக்கனிச்சாற்றில் இதைப்பாவனை செய்து (இரவில் சாற்றில் ஊறவைத்துப் பகலில் நிழலில் உலர்த்துதல் பாவனை செய்தல் எனப்படும்) தேன் அல்லது பால் கலந்து ஒரு மாதம் உட்கொண்டால் நூறுண்டு வாழலாம்.

— சுதநிக்ரஹம்

16. (சதாவரீரசாயனம்)

தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கின்விழுதையும் கஷாயத்தையும் பாலில் இட்டு காய்ச்சிச் சர்க்கரை கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் நோயின்றி நீண்டநாள் வாழலாம்

— வாக்படர்

17. காக்கட்டான் (சங்கபுஷ பீரசாயனம்)

இரசாயன முறைப்படிக் காக்கட்டான் வேரின் விழுதை உட்கொண்டுவந்தால் வலிமை, அறிவாற்றல், ஆயுள் என்பன மிகும்.

—சரகஸம்ஹிதை

18, மூக்கரட்டை (புனர்னவாரசாயனம்)

வெண் சாரடையின் வேரின் விழுதை நாள்தோறும் 20கிராம் அளவு பாலில் கலந்து இரண்டு மாதங்கள், அல்லது ஆறுமாதங்கள், அல்லது ஓராண்டு காலம் உட்கொண்டால் மூதுமை நீங்கி மீண்டும் இளமை தோன்றும்.

— வாக்படம்

19. நொச்சி (நிர்குண்டீ கல்பம்)

(1) நொச்சியின் வேரின் பட்டையை நிழலில் உலர்த்தி நன்கு தூளாக்கிக் குடலைத் தூய்மைப் படுத்திக்கொண்டபின் அத்தூள் 10 கிராம் அளவு கொண்டு 40 கிராம் ஆட்டின் சிறுநீரில் கலந்து உட்கொள்க, இவ்வாறு ஆறு மாதங்கள் உட்கொண்டால் உடற் பொலிவு மிகும். யானையின் வலிவு உண்டாகும்.

(2) நொச்சி வேர்ப்பட்டைத்தூளை நெய், தேன், பால் கலந்து இலேகியம் போல் செய்து உட்பகுதியில் நெய் பூசிய பானையில் இட்டு மூடி சீலைமண் பூசி ஒரு மாதம் தானியக்குவியலில் வைத்து எடுத்து நாள்தோறும் 40 அல்லது 60 கிராம் அளவு வீதம் ஓராண்டு காலம் பயன் படுத்தினல் சிரஞ்சீவியாக வாழலாம்.

(3) நொச்சியின் வேர், இலை, மலர், காய், பட்டை ஆகிய ஐந்து பாகங்களையும்கொண்டு நன்கு தூளாக்கி நெய்யும் தேனும் கலந்து 20 அல்லது 40 கிராம் அளவு வரை உடல் வலிமைக்கு ஏற்றவாறு உட்கொள்க, மருந்து செரிமான மானபின் சடராக்னிக்குத் தக்க அளவு பால் பருக வேண்டும், பிறகு பத்தியமான உணவு உட்கொள்க. ஓராண்டு காலம் இம்மருந்தை உட்கொண்டு காற்றும் வெயிலும் படாதபடி குடிலில் வசித்தால் நீண்டநாள் வாழலாம். உடல் பொலிவு பெறும். இம்மருந்தை முறையாக உண்டவனின் சிறுநீருடன் கலந்து பாதரசத்தையோ, நஞ்சையோ புடம் போட்டால் அது மாரணம் பெறும். (மருந்துப் பொருளின் தீமைவிளைவிக்கும் சக்தி நீங்குதல் மாரணம் எனப்படும்.)

வாஜீகரணம், ஆண்மையை வளர்க்கும் மருந்துகள்

அலித் தன்மையை நீக்கி உடல் வலிமையையும் விந்துவையும் வளர்க்கும் மருந்து முறை வாஜீகரணம் எனப்படும். வாஜீ என்றால் வடமொழியில் குதிரை என்று பொருள். நல்ல குதிரைக்கு உள்ளது போல் புணர்ச்சியில் திறமையை மிகச் செய்யும் மருந்துகள் வாஜீகரண முறைகள் ஆகும்.

'வாஜ்' என்றால் விந்து என்று பொருளாகும். விந்து உடையவன், கவலை அச்சம் முதலிய காரணங்களால் விந்துவின் வலிமையை இழந்த போது மீண்டும் வலிமை பெற இம் மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

முதுமையினுல் விந்து குறைந்து பெண் போகத்தில் விருப்பம் கொண்டவன், மிக்க கலவியில் ஈடுபடுதலால்விந்து, ஆண்மை குறைந்துள்ளவன், குறைந்த அளவில் விந்து உடையவன், செல்வந்தன், ஆகியவர்கள் இந்த வாஜீகரண முறையைப் பின்பற்றி வலிமை பெற்று சிற்றின்பத்தில் ஈடுபட்டு மனநிறைவு பெறலாம்.

பொதுவாகப் பலவகையான சாரமுள்ள உணவு, செவிக்கினிய பேச்சு, தொடு உணர்ச்சியில் மிக்க இன்பம் தரும் பொருள்கள், நிலவு,இளமையுள்ள நங்கை அருகில்இருத்தல் மது, மலர் மாலை, நறுமணப்பொருள், அழகான தோட்டம் முதலியவை காம உணர்ச்சியை மிகச் செய்பவை. எனவே, இவை விந்து வளர்ச்சிக்கேற்றவை.

ஆண்மை குறைவுபடக் காரணம், அச்சம், நம்பிக்கையின்மை, பெண்களிடம் குற்றம் காணல் ஆசியவை மனத்தால்தோன்றும் அலித்தன்மைகள் ஆகும். கெட்ட பெண்கள் ஏவல்முதலியவற்றுல் ஆண்மையைக் குறைத்தலும் இத்தகையதே.

கார்ப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்புச்சுவை கொண்ட பொருள்களை மிகுதியாக உண்பதால் விந்து குறைவுபடும். ஆண்மை குறையைக் காரணமாகும்.

கலவியில் மிகுதியாக ஈடுபட்டு விந்து வளர்ச்சிக்கேற்ற மருந்துகளைப் பயன் படுத்தாத போது குறி எழுச்சியின்மை உண்டாகும்.

கொடிய பால்வினை நோயால் விந்துவைத் தாங்கும் நரம்புகள் சிதைந்து போவதால்அலித்தன்மை உண்டாகும்.
பிறவியிலேயே ஆண்மையற்றவன் பிறவி அலியாவான். இவனுக்கு வாஜீகரண மருந்துகளால் பயனில்லை.

பிரும்மசரியத்தில் நாட்டம் கொண்டு விந்து வெளிவராமல் தடுப்பதால் விந்துகட்டி போவதால் அலித்தன்மை (குறி எழுச்சியின்மை) தோன்றலாம்.

இவற்றில் பிறவியிலேயே உண்டானதும், விந்துவைத் தாங்கும் நரம்பு சிதைந்ததால் உண்டானதும் ஆன அலித் தன்மைகள் மருந்தால் தீர்க்க இயலாதவை. மற்றவை தக்க முறைகளால் தீர்க்கக் கூடியவையாகும்.

அதற்கேற்றமருந்து முறைகள் இனிவிளக்கப்படுகின்றன.

1) வில்வவேர்த்தூளை வில்வவேரின் கஷாயத்தில் கலந்து பாலுடன் நாள் தோறும் உட்கொண்டால் நீண்ட நாள் வாழலாம். ஆண்மை மிகும்.

2) அப்பொழுதே இலுப்பை மரத்திலிருந்து உதிர்ந்த நன்கு பருத்த மலர்களைக் கேசரங்களை நீக்கித் தூய்மைப் படுத்தி நெய்யில் வறுத்துச் சர்க்கரை சேர்த்து உட்கொண்டால் ஆயுள் வளரும். ஆண்மையும் மிகும்.

3) அறுபதாங்குறுவை அரிசிச் சோற்றில் உளுந்தின் கஞ்சியைக் கலந்து மிகுதியாக நெய் கலந்து உட் கொண்டு பாலைப் பருகினுல் ஆண்மை வளரும்.

4) காட்டுப் பயறு இலைகளைத் தின்று வலிமை பெற்று புதிதாகக் கன்றை ஈன்று கன்று பிழைத்துள்ள பசுவின் பாலை அல்லது கரும்பையும் மருத இலையும் மேய்ந்து வலிமை பெற்ற பசுவின் பாலைக் கறந்து காய்ச்சிய பாலில் சர்க்கரையும் தேனும் நெய்யும் கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் ஆண்மை வளரும்.

5) அகில் கட்டையின் விழுதைப் பாலுடன் உட்கொண்டால் ரசாயனமாகும். விந்துவும், உடல் வலிமையும் மிகும்.

6) கரு மருத மரத்தின் வைரம் பாய்ந்த பகுதியின் கஷாயத்தை இரும்புப் பாத்திரத்தில் பூசித் திப்பிலி ரசாயன முறையில் உட்கொண்டால் முதுமை, நோய் ஆகியவை இன்றி நீண்ட நாள் வாழலாம்.

7) அரச மரப்பட்டை, வேர், பழம், விழுது இவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்கிய பாலில் சர்க்கரையும் தேனும் கலந்து உட்கொண்டால் ஆண்மை வளரும்.

8) நெல்லிக் கனியின் தூளை நெல்லிக் கனிச் சாற்றில் பாவனை செய்து சர்க்கரை தேன் கலந்து உட் கொண்ட பின் பால் தேன்நெய் கலந்த உணவு உட்கொண்டு வந்தால் விந்து வளர்ச்சியுண்டாகும்.

9) மிளகு, திப்பிலி இவற்றை விழுதாக அரைத்து அத்துடன் மணித்தக்காளி சுரசமும் நெய்யும் சேர்த்துக் காய்ச்சி வெல்லம் சேர்த்து உட் கொண்டாலும், மணித்தக் காளி சுரசம், விழுது, நெய் இம்மூன்றையும்கலந்து காய்ச்சிய நய்யை உட் கொண்டாலும் உடல் வலிமை மிகும்.

10) கோஷ்டத்தைத் தூளாக்கி நெய்யும் தேனும் கலந்து நாள் தோறும் காலையில் உட்கொண்டு வந்தால் நோயின்றி நீண்ட நாள் வாழலாம். உடல் வலிமை மிகும்.

11) பூனைக் காஞ்சொறி விதையையும், நீர் முள்ளி விதையையும், தூளாக்கிக் கறந்த சூட்டுடன் கூடிய பாலில் கலந்து சர்க்கரை சேர்த்து உட் கொண்டால் விந்து வளர்ச்சி பெரும்.

12) சீந்தில் கொடியை மையத் தூளாக்கித் துணியால் சலித்து அத்தூள் நூறு பாகங்களும், வெல்லம் தேன் நெய் இம்மூன்றில் ஒவ்வொன்றும் பதினாறு பாகங்களும் கொண்டு லேகியம் போல் கிளறி சடராக்னிக்கு ஏற்ற அளவு நாள் தோறும் உட்கொண்டு உடலுக்கு ஏற்ற பத்திய உணவு உட்கொண்டு வந்தால் உடல் வலிமை மிகும், முதுமை இன்றி நீண்ட நாள் வாழலாம்.

13) நெருஞ்சிமுள்ளை நசுக்கிப் பாலில் இட்டுக் காய்ச்சி உட்கொண்டு வந்தால் வயது முதிர்ந்தவனும் கலவியவ் ஈடுபடக் கூடியவன் ஆவான்.

14) வேப்ப எண்ணெயில் தேனைக் கலந்து ஒரு மாத காலம்மூக்கிலிடு மருந்தாக (நசியமாக)ப் பயன்படுத்திப் பசுவின் பாலைப் பருகி வந்தால் நரை மூப்புகளின்றி நீண்ட நாள் வாழலாம்.

15) அதிமதுரத்துகளைத் தக்கஅளவில் கொண்டு தேன் நெய் இவற்றுடன் சேர்த்துக் குழைத்துப் பாலைத் துணை மருந்தாகக் கொண்டு உட்கொண்டு வந்தால் காற்றுக்கு இணையான வலிமை உண்டாகும்.

16) வெள்ளை விண்ணுகரந்தை இலைகளைப் பாலுடன் கொதிக்க வைத்துக் காலையில் உட்கொண்டால்

இரவில் நூறு பெண்களுடன் கலவியில் ஈடுபடக் கூடிய வலிமை பெறலாம்.

17) சமுத்திரபாலை (போத்திக்கீரைச்) செடியின் வேரைத் தூளாக்கி நெய்யில் குழைத்து உட்கொண்டு வந்தால் குதிரையைப் போன்ற வேகமும், யானையைப் போன்ற உடல்வலிமையும், உடற் பொலிவும் கொள்ளலாம். இவ்வாறு ஏழு நாட்கள் உட்கொண்டு கஞ்சியை உணவாகக் கொள்ளவேண்டும். நெல்லிக்கனிச் சாற்றில் சமுத்திரப் பாலைத் தூளைப் பாவனை செய்து தேன் கலந்தாவது, பாலுடானாவது ஒரு மாதகாலம் உட்கொண்டால் நூறாண்டு வாழ்க்கை பெறலாம்.

18) தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கின் விழுதும், அதன் கஷாயமும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய நெய்யில் சர்க்கரை கலந்து உட்கொண்டால் எத்தகைய நோயும் இன்றி நீண்ட காலம் வாழலாம்.

19) சரபுங்கன் வேரை வாயில் வைத்துக் கொண்டு உமியை ஊற வைத்த நீருடன் சரபுங்கள் வேரை அரைந்து விழுதாகச் செய்து அதைப் பெண் குறியில் தடவி விட்டுப் புணர்ந்தால் விரைவில் விந்து வெளியேறாது.

20) இலவங்கட்டை, பால் முதுக்கன் கிழங்கு இவ் விரண்டையும் தூளாக்கித் தேனும் சர்க்கரையும் கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் விந்து வளர்ச்சி பெறும்.

21) இலவ மரத்தின் அடியில் கத்தியால் வெட்டிச் சாறு எடுத்து அதை எள்ளுடனாவது, தனிச் சாற்றையாவது உட்கொண்டால் உடல் செழிப்பும், வலிமையும், விந்துவும் மிகும்,

22) கர்கடக சிருங்கியின் விழுதைப் பாலில் கலந்து உட்கொண்டு சர்க்கரை. நெய், பால் இவற்றுடன் சோற்றை

உட்கொண்டு வந்தவன் பெண் போசுத்தில் சிறந்து விளங்கு வான்.

23) நெருஞ்சி முள்ளை நன்கு தூளாக்கி அது மூன்று ரூபாய் எடை, வெள்ளை குன்றிமணி விதைத்தூள் ரூபாய் எடை கலந்து மூன்றுவிரல் நுனிகளால் எடுத்தால் எவ்வளவு தூள் வருமோ அத்துடன் மூன்று பங்கு சர்க்கரை கலந்து உட்கொண்டு ஆழாக்குப் பால் உட்கொண்டு வந்தால் ஆண்மை மிகும்.

24) எள், உளுந்து, பால் முதுக்கன் கிழங்கு, அறுபதாங் குறுவை அரிசி இவற்றை இடித்துக் கருப்பஞ்சாறுடன் பிசைந்து இந்துப்பும், பன்றியின் கொழுப்பும் சேர்த்துக் கொழுக்கட்டை போலப் பக்குவம் செய்து உண்டால் நூறு பெண்களுடன் ஆயினும் கலவியில் ஈடுபடக் கூடிய வலிமை உண்டாகும்.

25) ஆட்டின் விதைகளிட்டுக் காய்ச்சிய பாலில் நன்றாக ஊற வைத்த எள்ளை முதலையின் கொழுப்பில் பக்குவம் செய்து உட்கொண்டால் விந்து வளர்ச்சியுண்டாகும்.

26) திப்பிலியும் இந்துப்பும் சேர்த்து ஆட்டின்விதைகளைப் பாலிலிருந்து எடுத்த வெண்ணெய் காய்ச்சிய நெய் யுடன் பக்குவம் செய்து உண்டால் நூறு பெண்களுடனும் கலவி செய்யும் வலிமை உண்டாகும்,

27) இதைப் போலவே பக்குவம் செய்த நண்டு,ஆமை, முதலை இவற்றின் முட்டைகளை உட்கொண்டால் விந்து வளர்ச்சி உண்டாகும்.

28) எருமைக்கடா, எருது, ஆடு இவற்றின் விந்துவைப் பருகினால் விந்து வளர்ச்சி உண்டாகும்.

முதலை, தவளை, சிட்டுக்குருவி இவற்றின் முட்டை எலியின் விதை இவற்றைச் சேர்த்துப் பக்குவம் செய்த நெய்யைக் கால்களில் நன்கு தேய்த்துப் பூசிக் கொண்டு கலவியில் ஈடுபட்டால் வெகுநேரம் கலவியில் ஈடுபடலாம். இவ்வெண்ணெயைப் பூசிக் கொண்ட போது கால்களைத் தரையில் வைக்கக் கூடாது. தரையில் வைத்தால் விந்து வெளியாகி விடும். இது காமசாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ள முறையாகும்.

இரசாயன மருந்துகள்

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளள மருந்துகள் உடலைச் செழிப்புறச் செய்து முதுமை, நரையின்றி நீண்ட நாள் வாழச்செய்யும் தன்மை கொண்டவை. கை தேர்ந்த மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் இவற்றில் உங்கள் உடலின் தன்மைக்கு ஏற்றவை அறிந்து பயன்படுத்தலாம்.

1. அசுவகந்தரசாயனம் 2. அசுவ கந்தாதிகிருதம் 3. அஸனகதிராதி ரசாயனம் 4. அமிர்த பல்லாதகம் 5. அபயாமலக ரசாயனம் 6. அகஸ்தியஹரீதகி 7. ஆமலகாவலேகியம் 8. ஏலாதிகிருதம் 9. கிரமுகாதிரசாயனம் 10. கூச்மாண்டக ரஸாயனம் 11. கூச்மாண்டகிருதம் 12. கண்டாமலகி 13. கண்டாம்ரகம் 14. சியவனபிராசம் 15. துவரகதிரகல்பம் 16. தாத்ரியாதிகிருதம் 17. நாரிகேள ரசாயனம், 18. பிருஹதச்வகந்தா கிருதம் 19. பல்லாதக லேகியம் 20. பஞ்சாரவிந்தகிருதம் 21. பிருஹத் சதாவரீகிருதம் 22. சரமூலாதி பிரும்ஹணகுளிகை 23: சதாவரீதைலம் 24. சதபுஷ்பரசாயணம் 25. பிரஹத் குடுசீதைலம்.

வாஜீகரண மருந்துகள்

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மருந்துகள் ஆண்மையை வளர்ப்பவை. இளம் வயதில் தீய பழக்கங்களால் ஆண்மை

குறைவு பெற்றவர்கள் மருத்துவரின் உதவியுடன் கீழே குறிப்பிடப் பட்டுள்ள மருந்துகளில் தம் உடலின் தன்மைக்கு ஏற்றதை அறிந்து பயன் படுத்தி நலம் பெறலாம்.

1. அசுவகந்தாதிகிருதம் 2. ஆகாரகரபாதி சூரணம் 3. காமேசுவர மோதகம் 4. கண்டாம்ர லேகியம் 5. குடகூச்மாண்டம் 6. சந்தனாதி தைலம் 7. ஜாதீபலாத்ய வடிகை 8. திராக்ஷாதி குளிகை 9. பிருஹச்சிவ கந்தா மிருதம் 10. பிருஹத் சதாவரீ மோதகம் 11. முஸலீகந்தாதி சூரணம் 12. விதார்யாதி விருஷ்ய குளிகை 13 சிக்ரு புஷ்ப ரசாயனம் 14. ஸ்ரீ மதானந்த மோதகம் 15. சித்த சால்மலீகல்பம் 16. மார்க்கண்டேய சூரணம் 17. மதன மோதகம் 18. மாஷாதிவாஜீகரணகிருதம் 19. முத்கவடகம் 10 சக்ரவல்லப ரசம்.

வாத்ஸ்யாயனர் முதலிய மகரிஷிகள் தம் காம சாஸ்திர நூல்களில் பெண்களைக் கலவியில் நிறைவாக மகிழ்விக்கவும் வயப்படுத்திக் கொள்ளவும் தக்க மருந்து முறைகளைக் கூறியுள்ளனர். அவற்றில் சில கீழே குறிப்பிடப்படுகின்றன.

1. மல்லிகை எண்ணெயில் சிறு கடுகு விழுதைக் கலந்து ஆண் குறிமேல் தடவினால் குறி எழுச்சி உண்டாகும்.

2. அப்பொழுது கரந்த ஆட்டுப் பாலில் உலர்ந்த பூலாங்கிழங்கின் துகளைக் கலந்து குறியின் மேல் பூசித் தய்த்தால் நீட்சி உண்டாகும்.

3. அக்கராகாரம் இரண்டு பங்கு, பூண்டின் சாறு பத்து பங்கு கலந்து நன்றாகக் கலக்கி குறியின் மேல் தடவித் தேய்த்தால் குறிஎழுச்சி உண்டாகும்.

4. முள்ளங்கி விதையை நல்லெண்ணையில் போட்டுக் காய்ச்சி அவ்வெண்ணையை ஆண்குறி மேல் பூசித் தேய்க்க எழுச்சி உண்டாகும்,

5. அமுக்கராக் கிழங்கு, வசம்பு, கோஷ்டம், சித்தா முட்டி, யானைத்திப்பிலி நாகபலை, என்னும் இவற்றைத் தூளாக்கி எருமை வெண்ணெயுடன் கலந்து ஆண்குறி மேல் தடவித் தேய்த்தால் அது கெட்டிப்படும்.

பெண்களை வயப்படுத்த மருந்து

1. ஊமத்தை விதை, மிளகு, திப்பிலி இவற்றை மைய தூளாக்கித் தேன் கலந்து தன் குறியில் பூசிக் கொண்டு கலவியில் ஈடுபட்டால் அந்த நங்கை என்றும் வயப்பட்டு இருப்பாள்.

2. காற்றில் பறக்கும் இலை, பிணத்தின் மேல் பூசிய சந்தனம், மயில் எலும்பின் தூள் இவற்றை மைய அரைத்துக் குறியின் மேல் தடவிக் கொண்டு கலவியில் ஈடுப்பட்டால் அப்பெண் என்றும் வயப்பட்டிருப்பாள்.

3, கள்ளியின் கணுக்களைத் துண்டுகளாக்கி அதன் மேல் மனோசிலை மற்றும் கந்தகத்தைக் கலந்து பூசி உலர்த்துக. இவ்வாறு ஏழுமுறை தடவி உலர்த்திய பின் அதைத் தூளாக்கித் தேன் கலந்து குறியின் மேல் பூசிக் கலவியில் ஈடுபட்டால் அந்தப் பெண் என்றும் வயப்பட்டி ப்பாள்.

4. முன் கூறியவற்றின் தூளைக் குரங்கின் மலத்துடன் கலந்து மைய தூளாக்கி அதை விரும்பிய பெண் மேல் தூவினால் அவள் வயப்படுவாள்.

5. கருங்காலிக் கட்டையை மெல்லிய சிதல்களாக்கி மாங்கொட்டைப் பருப்பின் எண்ணையில் ஊறவைத்து ஏதேனும் நறுமணமுள்ள மரத்தின் தண்டைக்கீறி அதற்குள் ஆறு மாதங்கள் வரை வைத்திருந்து பிறகு எடுத்து அதைத் தூளாக்கி மேல் பூசிக் கொண்டால் உடல் அம்மரத்தின் நறு மணம் கொள்ளும்,

6. ஒட்டகத்தின் எலும்பைக் கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றில் (இரவில் ஊறவைத்துப் பகலில் நிழலில் உலர்த்து தல் பாவனை செய்தலாகும் இவ்வாறு குறைந்தது ஒரு வாரம் செய்ய வேண்டும்.) பாவனை செய்து சுரமாக்கல்லு டன் சேர்த்துப் புடம்போட்டு ஒட்டகத்தின் குழாய் போன்ற எலும்புக்குள் வைத்திருந்து ஒட்டகத்தின் எலும்பைக் குச்சி போல் கொண்டு அதனால் அந்த மருந்தை மைபோல் கண் களில் இட்டுக் கொண்டால் பெண்கள் வசப்படுவார்கள்.

7. அவ்வாறே மயில், கழுகு முதலியவற்றின் எலும்பைக் கொண்டு தயாரித்த மையைக் கண்களில் இட்டுக் கொண் டால் பெண்கள் வயப்படுவார்கள். (மேலும் பல மருந்து வகைகள் காமசாஸ்திர நூல்களில் காணலாம். அவை எமது 'சிற்றின்பச் சுரங்கம்' என்னும் நூலில் விளக்கப்படும்.)

உடல் நலத்திற்குப் பொதுவாகச் சில குறிப்புகள்

நோயின்றி உடல் நலத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் கடைப் பிடிக்கத் தக்க பழக்கங்கள் சில இங்குக் குறிப்பிடப் படுகின்றன.

1. இந்துப்பு, இஞ்சி இவ்விரண்டையும் மைய அரைத்து உண்பதற்கு முன் உட்கொண்டால் உணவு நன்கு செரிமானமடையும். சுவைதரும்.

2. நாவறட்சியுள்ள போது உணவை உட்கொண் டால் குன்மம் தோன்றும். எனவே, அப்பொழுது நீரைத் தான் பருக வேண்டும், பசி மிகுந்துள்ள போது நீரைப் பருகி னால் பெருவயிறு என்னும் நோய் தோன்றும். எனவே உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

3. நெய்யுடன் கூடிய ரொட்டி முதலிய கடினப் பொருளை (நன்கு மென்று உண்ண வேண்டியவற்றை) முதலிலும் சோறு முதலான சற்று மென்மையான உணவை இடையிலும், பால், தயிர், மோர் போன்ற நீர்ப்பொருள்களை முடிவிலும் உட்கொள்வதால் உடல் வலிமை மிகும்.

4. நாவல், இலந்தை, பீர்க்கு, புளி, அத்தி, சுக்கு, தேங்காய், எள் கலந்த சிற்றுண்டி, மாம்பழம், வாழைப்பழம் பலாப்பழம் ஆகியவற்றைக் காலையில் உண்ணக் கூடாது.

5. மாவுப் பண்டங்களான இலட்டு முதலியவற்றையும் அவல் போன்றவற்றையும் (குருத்தன்மை கொண்ட பொருள்களை) உணவு உண்ட உடனே உண்ணக் கூடாது

6. இரவில் போதுமான அளவு தூங்காமல் கண் விழிந்தவர்கள் மறுநாள் காலையில் உண்பதற்கு முன்பே நன்கு தூங்கியபின் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். உண்டபின் உறங்கக் கூடாது.

7. ஒரு முறை உண்ட உணவு செரிமானமடைவதற்கு முன்பே மறுபடி உண்பது உடல் நலத்தைக் கெடுக்கும். (இரு முறை உண்டதற்கு இடையே குறைந்தது ஆறு மணி நேரம் இடைவெளி இருப்பது உடல் நலத்தை வளர்க்கும்).

8. எக்காரணத்தைக் கொண்டும் அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ண வேண்டாம். வயிற்றை நான்கு பாகமாக்கி இரண்டு பாகங்கள் உணவு, ஒரு பாகம் நீர் என முக்கால் வயிற்றளவு உண்பது தக்க அளவாகும். மற்றொரு கால்பகுதி காற்றோட்டத்திற்கு விட வேண்டும். இந்த நியமத்தைக் கடைப்பிடித்தால் ஒருவேளை எளிதில் செரிமானமடையாத அல்லது தன் உடலுக்குத் தகாத உணவை உட்கொள்ள நேர்ந்தாலும் துன்பம் விளையாது.

9. பகலில் உண்ட உணவு சரியாகச் செரிமானமடையாத போது இரவில் ஓரளவு குறைத்து உண்ணலாம். இரவில் உண்ட உணவு மறுநாள் காலை செரிமானமடையாமல் இருந்தால் நன்கு செரிமானமடைந்த பிறகே உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். நிர்பந்தமாக இருந்தால் இலேசான கஞ்சி போன்ற உணவை மட்டும் உண்ண வேண்டும்.

10. பகலில் பால் சோறும், இரவில் தயிர் சோறும் உண்ண வேண்டும்.

11. கீரை வகைகளை, நெல்லிக்காய் போன்ற குளுமைத் தன்மை கொண்ட பொருள்களை இரவில் உண்ணக் கூடாது.

12. காலையில் சூரியன் உதிக்கும் முன்பே கண்விழித்தல். குளிர்ந்த நீரில் நீராடுதல் நலம் தரும்.

13. எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதால் பயன் இல்லை எண்ணெய் செலவு தான் மிஞ்சும் என்பது ஆங்கில மருத்துவர்களின் கருத்து. ஆனால் மேல் நாட்டினர் குளிர் மிகுந்த நாட்டில் வசிப்பவர்கள் ஆகையாலும், நாள் தோறும் புலால் உணவு உட்கொள்பவர்கள் ஆகையாலும் அவர்களுக்கு எண்ணெய்க் குளியல் தேவை இல்லை. ஆனால் உஷ்ணம் மிகுந்த நம் நாட்டில் மரக்கறி உணவு மட்டும் உட்கொள்பவர்களுக்கு எண்ணெய்க் குளியல் மிக்க பயன் தரும். உடலில் கபம் இயற்கையாக மிகுந்துள்ளவர்கள் எண்ணெய்க் குளியலைத் தவிர்க்கவும். இயற்கையாக வாதம் மிகுந்துள்ளவர்களுக்கு எண்ணெய்க் குளியல் மிக நலம் தரும். வாத நோய் கொண்டவர்களுக்குஎண்ணெய் மருந்துகள் நல்லபலன் தரும் என்பதை நாம் அனுபவத்தால் உணரலாம். இயற்கையாகப் பித்தம் மிகுந்த உடல் கொண்டவர்களுக்கும் எண்ணெய்க் குளியல்சூட்டைத் தணித்து நன்மை பயக்கும்.

மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது வாரம் ஒரு முறையாவது எண்ணெய்க்குளியல் செய்வது உடல் நலத்தை வளர்க்கும் தலையில் எண்ணெய் வைப்பதால் தலைமுடி வளரும். மண்டை ஓட்டில் மிகுந்துள்ள சூடு தணியும். கண் காது போன்ற புலன்கள் தெளிவு பெறும். உள்ளங்கால்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதால் கண்கள் குளிர்ச்சி பெறுவதை அனுபவத்தில் உணரலாம், கால்களில் எண்ணெய் தடவுவதால் காலில் உள்ள நரம்புகள் வலிமை பெறும். பாதங்களில் வெடிப்பு போன்ற துன்பங்கள் தோன்றா.

14. இரவில் படுக்கும் முன் தூய செப்புப் பாத்திரத்தில் தண்ணீரை வைத்திருந்து காலையில் கண்விழித்ததும் பல் துலக்கி அந்நீரைப் பருகுதல் நலம். இதனால் மூலம் வீக்கம், கிரகணி, காய்ச்சல், வயிற்று நோய்கள், இரத்த பித்தம், கண் நோய்கள் போன்றவை தோன்றா. இப் பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்பவர்கள் நீரிழிவு போன்ற நோய்களுக்கு இலக்காக மாட்டார்கள்.

15. மிக்க சூடான பொருளையோ, மிக்க குளிர்ந்த பொருளையோ உண்ணக் கூடாது.

16. வாதம் மிகுந்தஉடல் கொண்டவர்களும், உடல் பருத்தவர்களும், நோயால் இளைத்தவர்களும் வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். மற்றவர்கள் தண்ணீரில் குளிப்பது நலம் தரும்.

17. தன் உடலுக்குப் பழக்கமற்ற காலத்திற்கு ஒவ்வாத உணவை உண்ண வேண்டாம்.

(வாத, பித்த, உடல்களின் விளக்கம், காலத்திற்கு ஏற்ற உணவு உதலியவற்றைப் பற்றிய விவரங்களை அறிய விரும்புகிறவர்கள் 100 ஆண்டு வாழ வழிகள்' என்னும் புத்தகத்தில் காண்க.

இப்புத்தகம் 'வள்ளி புத்தக நிலையம், 14 அய்யா (முதலி) தெரு, இராயப்பேட்டை-சென்னை 600014 என்ற விலாசத்தில் கிடைக்கும். விலை ரூ-11

முடிவுரை

முடிந்தவரை உடலில் உள்ள தோஷங்களை மருத்துவரின் உதவிகொண்டு வெளியேறச் செய்து கொண்டு தூய்மை பெற்றவன் தம் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளக் கூடிய ரசாயன வாஜீ கரண மருந்துகளை முதலில் குறைந்த அளவில் உட்கொண்டு துன்பம் நேராதபடி கவனித்துப் பிறகு அளவை மிகுதியாக்கிக் கொண்டு பயன்படுத்த வேண்டும். அதிக குளிரோ, அதிக மழையோ, அதிக உஷ்ணமோ இல்லாமல் வானிலை பருவ நிலை சமமாக உடலுக்கு ஏற்றவாறு இருக்கும் காலத்தில் இம்மருந்துகளைப்பயன்படுத்துக. மருந்து உண்ணும்போது உடலுக்குச் சோர்வு தரும் வேலை கலவி, வெய்யிலோ காற்றிலோ சுற்றுதல் போன்ற செயல்களை விலக்குக.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒரு மாத காலமாவது இம்முறையில் மருந்து உட்கொண்டு வந்தால் முதுமை இன்றி நரை இன்றி உடல் வலிமையுடன் நீண்ட நாள் வாழலாம்,

---

இறை அருள், கல்விகேள்விகளில் சிறப்பு, அறிஞர்களின் நல்லுரை கேட்டல், உடல்வலிமை, உள்ளத் தூய்மை இயற்கை எழிலின் சிறப்பினை உணர்தல், மகிழ்ச்சிதரும் இல்லற வாழ்க்கை, இயல் இசை நாடகம் போன்ற நுண்கலைகளில் ஈடுபாடு என்பன. வாழ்க்கைக்கலைக்கு இன்றியமையாதவை.

முற்றும்

இப்புத்தகத்தில்......

வைரம் போல உடலைத் திடமாக மூப்பின்றி நரையின்றி நூறாண்டுகள் வைத்திருக்கும் ரசாயன முறைகள்,

நிறைவான சிற்றின்பம் பெறத்தக்க வகையில் ஆண்மையை வளர்த்து உடலுக்குச் செழிப்பைத் தரும் வாஜீகரண மருந்து முறைகள்,

எளிதில் பெண்களை மகிழ்விக்கவும், வயப்படுத்திக் கொள்ளவும் பயன்படும் மருந்து முறைகள்,

அச்சமின்றி அபாயமின்றி நீங்களே தயார் செய்து கொண்டு பயன்படுத்தத்தக்கவை,

மருத்துவரால் பெறத்தக்க மருந்து வகைகள்.

நிரந்தரமாக அவ்வலிமைகளைப் பெறப் பயன்படுத்தத் தக்க உணவு முறைகள்,

ஆகியவை விளக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்நூல் ஆயுர் வேத நூல்களின் சாரமாகும்.